

# REGALO MINI RECETARIO



## Aperitivos Navideños

4 RECETAS geniales para disfrutar de tu menú navideño de forma saludable



**CLÍNICA VIDICO**  
NUTRICIÓN, SALUD Y BIENESTAR



# ÍNDICE

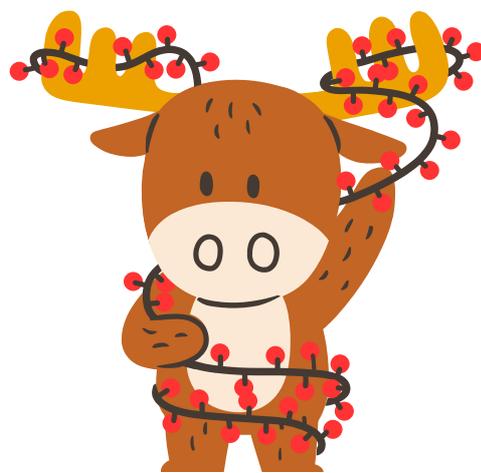
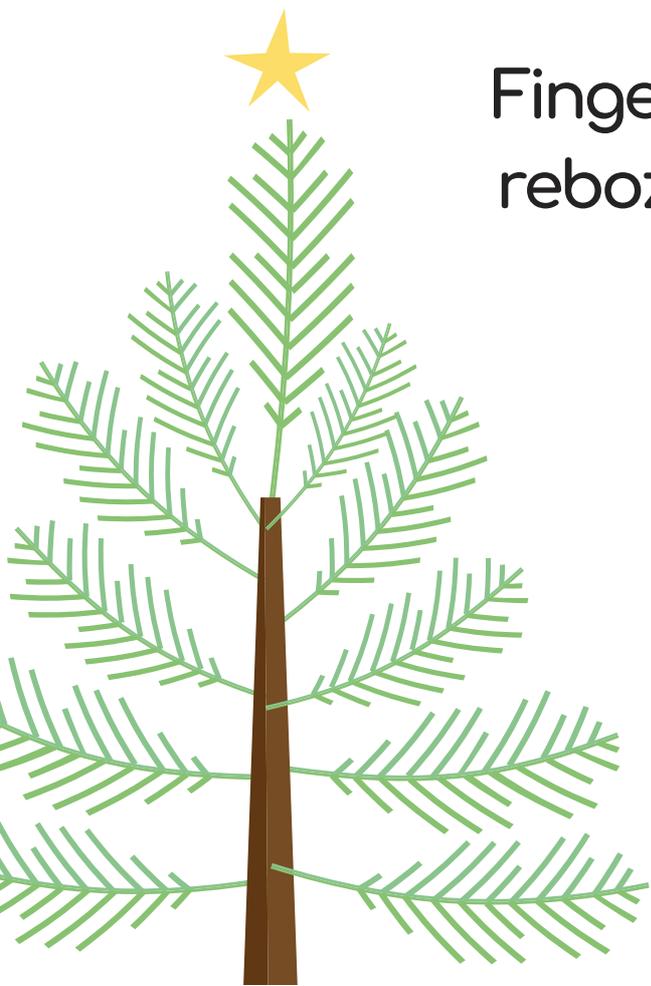
MUHAMMARA  
(paté de pimientos)

TAPENADE  
(paté de aceitunas)

Rulos de espinaca con  
salmón ahumado y queso



Fingers de verduras  
rebozados al horno



# ¿CÓMO HACER FRENTE A LOS EXCESOS EN NAVIDAD?

## 7 Reglas básicas

1. El autocontrol comienza en el super. Organiza las comidas que vas a hacer y haz una lista de la compra.
2. Procura no tener en la despensa dulces navideños todo el mes de diciembre, resérvate para los días festivos.
3. Tomate tus raciones diarias de frutas y verduras. Incorpora en platos especiales y haz distintos postres con frutas.
4. Procura que los dulces de Navidad sean caseros y con ingredientes naturales: aceite de oliva virgen extra, harina de trigo integral, canela, clavo, azúcar panela...
5. En la mesa no puede faltar, una jarra de agua a la que podemos añadirle: rodajas de lima, naranja, limón, pepino, mango, frambuesas, arándanos...¡prepara un variado y triunfarás!
6. Controla el exceso. Apártate todo lo que te vayas a comer en un plato, en lugar de ir picando sin controlar la cantidad total.
7. No te saltes ninguna de tus comidas para evitar llegar con hambre a las comidas principales. Y al día siguiente de una comida copiosa, no compenses saltándote comidas. Toma una infusión o mucha agua al levantarte, prepara un desayuno saludable ¡y haz ejercicio!!



# MUHAMMARA (PATÉ DE PIMIENTOS)



## INGREDIENTES

300g de pimientos rojos asados, 1 diente de ajo, 100g de nueces , 2Cs de pan rallado , 1 cucharita de comino, 1/2 cucharadita de pimentón picante, 1/2 cucharadita de sal, Pimienta negra, 1 cucharada de zumo de limón, 100ml aove

## ELABORACIÓN

Tostamos las nueces en una sartén sin aceite, para que se suelten los aromas. Cuidado que no se quemen. Luego las incorporamos en un procesador de alimentos junto con el resto de ingredientes. Trituramos bien hasta que quede una pasta homogénea y listo.

# TAPENADE (PATÉ DE ACEITUNAS)



## INGREDIENTES

1 bote de aceitunas verdes sin hueso (150g bien escurridos), 75ml aove, 1 diente de ajo, 10 alcaparras en vinagre, 3 anchoas, zumo de 1/2 limón y su ralladura, pimienta al gusto y otras especias (hierbabuena, albahaca, tomillo, romero...no todas, elige una)

## ELABORACIÓN

Se mete todo en la batidora y se bate. La textura debe ser un poco basta (importante escurrir bien las aceitunas)

# RULOS DE ESPINACA CON SALMÓN AHUMADO Y QUESO



## INGREDIENTES

- 250g espinacas
- 3 huevos
- 150g salmón ahumado
- 100g requesón
- Nuez moscada y pimienta

## ELABORACIÓN

- Hervir las espinacas unos 5 minutos. Escurrir muy bien procurando eliminar todo el líquido (puedes utilizar una venda o un trapo limpio).
- Batir huevos con una pizca de nuez moscada y pimienta blanca, e incorporar las espinacas. Mezclar todo bien.
- Precalentar el horno 5 minutos. Mientras tanto, cubrir una placa de horno con papel vegetal, extender la mezcla y hornear 25 minutos a 180°C.
- Una vez cuajado el bizcocho, dejar enfriar.
- A continuación, untar el requesón y colocar las lonchas de salmón ahumado.
- Hacer un rulo apretando muy bien y cortar en rodajas de grosor medio.

# FINGERS DE VERDURAS (YO HE PREPARADO FINGER DE BERENJENA)



## INGREDIENTES

- 1 Berenjena grande cortada en forma de patatas fritas
- 200g de semillas de lino molidas
- 100g de semillas de sésamo tostadas (opcional molidas o no)
- 1Cs de Ajo en polvo
- 2 cditas de pimienta negra molida
- 2 huevos (puedes sustituir el huevo por lino:agua 1:1)
- 1 Chorrillo de leche de vaca o vegetal
- 2 cucharaditas de Sal

## ELABORACIÓN

- En un bol coloca las semillas de lino molidas, el sésamo, la pimienta, el ajo en polvo y la sal.
- En otro bol coloca los dos huevos y un chorro de leche.
- Una vez tengas la berenjena cortadita (no cortes los trozos demasiado pequeños) pásala por el bol 1, luego por el bol 2 y luego por el 1 otra vez.
- Por último coloca las berenjenas rebozadas sobre papel de horno en una bandeja y mételas al horno (precalentado a 160°) durante 30-35 minutos hasta que estén doraditas (prueba alguna antes de sacarlas y comprueba que están bien hechas por dentro)

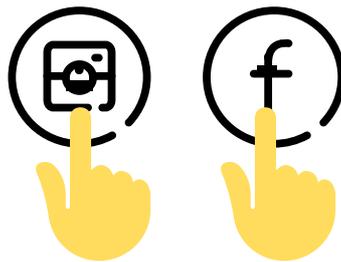
Notas: Acompaña de tu salsa favorita, por ejemplo, salsa de yogur, tzaziki, guacamole, salsa de tomate casero con albahaca, etc



# Ésta Navidad... ¡REGALA SALUD!

¿Te animas a preparar alguna de éstas recetas?

Comparte este recetario con todos tus amigos y familiares y ayúdales a tener una Navidad más saludable.



**¡Felices fiestas!**

